**Турнир «Здоровье дороже золота»**

Толканица Елена Владимировна,

учитель начальных классов

СШ № 6 г.Гродно

**Цель:** формирование представлений детей о здоровье как о важнейшей составляющей человеческого благополучия и о здоровом образе жизни как способе сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:**

повышать интеллектуальный уровень в вопросах о здоровом образе жизни;

способствовать формированию навыков здорового образа жизниу учащихся;

воспитывать ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Оборудование:** плакаты и памятки по здоровому образу жизни, карточки с заданиями для команд, грамоты и памятные призы для награждения победителей.

**Ход турнира:**

Учитель:

– Здравствуйте, ребята! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я вам всем желаю здоровья!

«Деньги потерял- всё потерял, время потерял-много потерял, здоровье потерял- всё потерял!» Народная мудрость подчеркивает, что здоровье – это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог егоблагополучия и долголетия. Здоровье – это то, без чего невозможны ни радость, ни счастье, ни успех. Пословицы гласят: «Здоровье всего дороже», «Здоровье дороже золота», «Здоровье не купишь, его разум дарит». Древнеиндийская пословица гласит: «Нет друга, равного здоровью; нет врага, равного болезни». Ценить свое здоровье, бороться с вредными привычками, помогать людям, попавшим в беду – этому мы учимся, когда разговор идет о здоровом образе жизни.

Я приветствую всех участников и эксперта сегодняшнего мероприятия под названием «Здоровье дороже золота». В нашем турнире будут состязаться 3 команды, которые продемонстрируют всю свою смекалку, эрудицию и интеллект в вопросах здорового образа жизни. И покажут, как они умеют тихо, слаженно работать в команде. Давайте поприветствуем команды:

Чтоб нашего турнира не нарушить порядок,

Приветствия ваши мы выслушать рады.

(Представление команд.)

1 команда «Витаминки»:

Мы– команда «Витаминки»,

Дружно на турнир пришли.

И смекалку, и уменье

Мы с собою принесли.

2 команда «Улыбочки»:

Мы– «Улыбочки»-друзья!

Нам проигрывать никак нельзя.

С вами мы сразимся,

Так просто не сдадимся.

3 команда «Апельсин»:

Мы– команда «Апельсин».

Наша команда просто класс!

Победи попробуй нас!

Итак, внимание, внимание, начинаем турнир-состязание!!!

**I раунд. Разминка.**

Чтоб все в турнире прошло без заминки,

Его мы начнем…

Ну конечно, с разминки!

Каждой команде загадка. Отгадываем в команде.

Какое правило здоровья напоминает нам отгадка? За правильный ответ – 1 орешек.

1. Дождик теплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов. (Душ)

Правило здоровья: Соблюдай чистоту и гигиену.

2. Он с тобою и со мною

Шел лесными стежками,

Друг походный за спиною

На ремнях с застежками. (Рюкзак)

Правило здоровья: Прогулка на свежем воздухе.

3. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ

Это мой ... (велосипед).

Правило здоровья: Движение– это жизнь.

**2 раунд. Вопрос команде.**1 минута на размышление. Обсуждаете, выбираете человека, кто отвечает. За правильный ответкоманде 2 орешка.

Она является залогом здоровья. (Чистота)

Массовое заболевание людей. (Эпидемия)

Рациональное распределение времени. (Режим)

Добровольное отравление никотином. (Курение)

Любитель нюхать вредные вещества. (Токсикоман)

Жидкость, переносящая в организме кислород. (Кровь)

**Физминутка «Делай, как я».**

**3 раунд. Игра-кричалка «Полезно – вредно».** Каждой команде 3 вопроса. За правильный ответ– 2 орешка.(Дети отвечают «полезно» либо «вредно» на предложенный учителем вариант.)

Читать лежа ... (вредно).

Ежедневно сидеть за гаджетом 3 часа…(вредно).

Смотреть на яркий свет ... (вредно).

Промывать глаза по утрам ... (полезно).

Смотреть близко телевизор ... (вредно).(*Расстояние от телевизора до глаз должно быть не менее 3 метров, продолжительность просмотра - не более 1,5 часа в день*.)

Оберегать глаза от ударов ... (полезно).

Употреблять в пищу морковь, петрушку ... (полезно).

Тереть глаза грязными руками ... (вредно).

Всю жизнь заниматься физкультурой и делать гимнастику для глаз... (полезно).

**4 раунд. Работа в группе.** Ответьте на вопросы письменно.

1. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литра этого вещества. Что это?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(вода).
2. Такая вода содержит в своем составе комплекс солей, макро- и микроэлементов. Не зря ее называют «живой водой». Что это за вода?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(минеральная вода).

3. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(сон).

**5 раунд «Походка спортсмена».** Выберите из команды капитана.

Капитанам предстоит изобразить походку спортсмена, который вам достанется по карточке. Капитаны тянут карточки.

Если капитан хорошо, ясно показывает, то и его команда, и та, котораяпервая отгадывает, получают по 1 орешку. Ведущий на своем примере показывает, ребята должны угадать, кого изобразил ведущий (Изобразить бегуна, которому наступили на ногу). Начинает первая команда.

1. Изобразить походку штангиста после того, как ему на ногу упала штанга.
2. Изобразить пловца, которого разбил радикулит.
3. Велосипедиста, который при падении повредил правый бок.

**Задание от Эксперта:**

– А теперь я вам предлагаю сыграть в **игру на внимание «Здоров-не здоров».**

Если это слово характеризует здорового человека – хлопок, руки над головой; если не здоров – присесть.

Слова: красивый, сутулый, сильный, ловкий, бледный, румяный, статный, стройный, толстый, крепкий, неуклюжий, подтянутый.

(Дети хлопают на слова: красивый, сильный, ловкий, румяный, статный, стройный, крепкий, подтянутый).

**Подведение итогов.** Рефлексия. Награждение команд, вручение грамот и памятных призов победителям.

– Для того, чтобы обладать всеми этими качествами, нужно вести здоровый образ жизни: заниматься спортом, делать по утрам зарядку, правильно питаться и закаляться. Ведь каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботиться о себе лучше, чем ты сам.

Давайте зачитаем мудрые слова с доски:

Здоровье народа дороже всего,

Богатство земли не заменит его,

Здоровье не купишь, никто не продаст,

Его берегите как солнце,как глаз!